

里仁為美

誠信 · 互助 · 感恩

2017.07

no.46
NTD 99

每一口的倫理抉擇
選擇非基改 守護環境與健康

大自然的精華淬釀
尋找醱酵的極致工藝

從產地到餐桌的每一哩路
物流 有機產業的隱形功臣

水果甜品自己做
酸甜水果味 沁夏下午茶





4 特別企畫

認識生活中的基改作物與食品

「基改」改什麼？

消費者的食安意識升高，基因改造食品成為全球話題。認識與分辨基改與非基改，是第一要務！

吃有機、吃本土，支持「非基改」，就能避免基改作物對環境生態、人體健康可能造成的傷害。

- 3 里仁為美 從一顆慈悲的心出發
- 4 特別企畫 「基改」改什麼？
- 6 特別企畫 選擇非基改 守護環境與健康
- 10 真相共研 封存甜蜜 水果加工製品怎麼選？
- 12 實作用心 尋找醱酵的極致工藝
- 16 有機與我 物流 有機產業的隱形功臣
- 18 旬味旬食 有機西瓜甜 農友的心意更甜
- 21 綠色保育 用有機茶守護水源地與翡翠樹蛙
- 22 妙趣生活 酸甜水果味 沁夏下午茶
- 24 好物首推 來自純淨土地的有機棉
- 28 綠活提案 從校園到餐廳，支持非基改的飲食行動
- 29 里仁新訊 里仁與廠商 攜手打造善循環
- 30 嚴選用心 里仁商品規範／上架流程／誠信分級



發行所 里仁事業股份有限公司

發行人 李妙玲

電話 02-2545-6535

地址 台北市南京東路四段 75 號 6 樓

網址 www.leezen.com.tw

企畫編輯製作 台灣赫斯特媒體股份有限公司

資深主編 許騰文

資深美術編輯 林佩蓉

電話 02-7747-1688#611

Printed in Taiwan

版權所有，歡迎轉載完整文章，
敬請聯絡取得書面同意。



從一顆慈悲的心出發

約莫20年前，有機農耕在台灣曾經只是勉強的想像，沒有人看得到路。因為想讓土地恢復元氣，能夠世代永續，1998年里仁開張，決心要做「該做但還沒有人做的事」。

里仁相信最真實的好處來自互利而非自利，最長遠的合作是彼此感恩互助而不是競爭逐利。因為了解農友轉作有機的艱辛，里仁以契約種植來保障農友的收入，更熱情接納轉型期的蔬果，號召志同道合的消費者以實質購買，陪伴農友度過掙扎糊口的轉作歲月。

為了珍惜每一棵未施農藥化肥的盛產蔬果，並帶動更多人投入友善大地的實踐，里仁與廠商攜手突破技術瓶頸，開發出各種自然平實的食品、生活用品及有機棉品。鼓勵食品廠商優先採用本土有機或天然食材，盡可能地「不添加」並減少加工層次，完全拒絕人工香料、化學色素、合成防腐劑，呈現食物天然真實的

安心本味。同時也邀請用品廠商選用易分解、少危害的友善成分，盡量降低便利消費對大地形成的衝擊。

里仁以串聯上下游的通路角色，持續在農友、廠商和消費者間分享溝通，促成相倚互信的夥伴關係。因為認同這樣的共存共榮理念，「誠信」便成為彼此長期支持下最自然的期待：農友像是疼惜子女般呵護樹草蟲鳥生態、廠商以家人自用的心情來產製每一項商品、消費者也珍惜栽種人及製作者費盡心力才產出的安心好物。這一路上雖然挫折與困難不斷，但是因為相信感恩相挺比指責更有力量，因而點亮了一個群策群力、真心互助的良善循環。

在里仁，最能鼓舞士氣的數字是支持有機耕作的參與人數與受惠保育物種。這樣的事業只有同好、沒有競爭，每多一個人參與，理想就更趨近實現。

因此里仁將盈餘回饋到「慈心有機農業發展基金會」與「福智文教基金會」進行有機農耕、種樹減碳、生態保育、生命教育等的推廣，讓每一份投入都在利他的循環裡生生不息。

里仁一路摸索至今，「光復大地 淨化人心」的這個願望逐漸實現，成為受到各界鼓勵的社會企業。但守護土地與自然的使命沒有終點，你我每一分善意義心的投入都將成就共同的歡喜美好。



認識生活中的基改作物與食品

「基改」改什麼？

文、圖表整理 | 陳儒璋 / 《基改追追追》共同作者

消費者的食安意識升高，基因改造食品成為大眾熱烈討論的話題，各式標榜非基改黃豆或玉米原料的產品數量大增，也獲得消費者青睞。然而，所謂的基改與非基改，到底有何不同？又應該如何區別呢？

這幾年電視裡的醬油、豆奶和豆腐廣告，往往伴隨著響亮的一段話——「使用非基因改造黃豆」；超商貨架上的玉米罐頭或早餐穀片包裝上，「非基改」字樣被刻意放大。眼尖的消費者或許也發現，成分表上以基改黃豆或玉米為

原料的產品，銷售品項日益減少，更不會刻意宣傳其基改來源。

基改似乎已經進入我們的日常生活，但消費者對基改的認識往往一知半解，例如：基改黃豆、玉米與傳統作物到底相不相同？基因工程技術改變了作物哪些特性？農作物為什麼要基改？除了黃豆和玉米，還有哪些常見的基改食品原料？



全球基改作物以黃豆及玉米為主要項目，據統計，具殺蟲、抗除草劑能力的基改黃豆占全世界黃豆產量的78%，數量驚人。

基改與育種大不同

生物工程技術一日千里，當代科學家研發出「基因改造生物，（Genetically Modified Organism, 簡稱GMO）」理想上希望培育出諸如抗旱、耐澇（耐水淹）、產量高又富含營養的生物新品系，可為氣候變遷、糧食短缺提供解方；然而今日商業種植的基改作物，絕大多數是將細菌的外源基因轉殖

小辭典

什麼是基因改造？

使用基因工程或分子生物技術，將遺傳物質轉移或轉殖入活細胞或生物體，產生基因重組現象，使表現具外源基因特性或使自身特定基因無法表現之相關技術。但不包括傳統育種、同科物種之細胞及原生質體融合、雜交、誘變、體外受精、體細胞變異及染色體倍增等技術。（資料來源：《食品安全衛生管理法》）

基改黃豆

將來自細菌的抗除草劑基因轉殖入黃豆，如此，黃豆就不怕除草劑，在施灑了農藥的田間仍能繼續成長。

細菌中抗除草劑基因轉殖入黃豆



年年春 / 嘉磷塞

入作物體內，使其產生抗除草劑或抗蟲能力。

如基改黃豆，多具有抗除草劑嘉磷塞（Glyphosate）特性，而嘉磷塞正是全球暢銷農藥年年春中的活性物質。因此當農友大規模種植抗嘉磷塞基改黃豆時，就能藉由噴灑年年春以除去雜草，卻不必擔心作物受到傷害。

而Bt（蘇力菌）玉米，則是把蘇力菌會生成殺蟲毒蛋白的基因轉殖入玉米，使玉米本身就帶有殺蟲能力，栽種時就不需要再額外施用殺蟲劑。

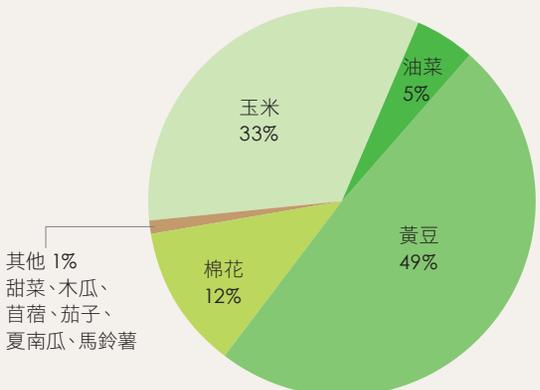
這種利用生物工程方式突破物種藩籬、使得自然界罕見跨物種基因轉換過程成為常態的基改技術，與傳統育種上將同一種作物的兩個品種，透過自然交配或自然重組方式，得到人類想要的特性，作法與原理上截然不同。

吃有機、吃本土 就能遠離基改

全球四大基改作物分別為黃豆、玉米、棉花與油菜，合計比例高達99%，這四項基改產品堪稱食品工業中最常使用的原物料，舉凡動物飼料、寵物食品、食用油與各式加工食品，都能發現它們的蹤跡；而紡織產業中基改棉花的使用早已超越傳統棉花。

由於我國至今未核准種植任何基改作物，只要

全球主要基改作物



資料來源：「國際農業生物技術應用協會 (ISAAA)」出版《2016 全球基因改造作物商業化種植現況》年報 (2017年5月)。

是台灣土地上長出來的農作物，都屬非基因改造。衛生福利部邀集專家學者組成「基因改造食品審議小組」執行審查核可，截至目前共核准黃豆、玉米、棉花、油菜與甜菜等5種共119項基因改造食品原料進口。

另外，根據台灣現行的有機農產品管理法規規範，有機農產品與有機農產加工品不允許使用任何基因改造之種子及種苗、以及任何基因改造生物之製劑及資材。因此除了學習「知情選購」，在購物前仔細閱讀商品成分標示外，最簡便的方式就是選有機、吃在地。培養辨識能力之後，面對生活周遭關於基改產品的紛雜訊息，就有能力不受困惑，根據事實做出基本判斷。

餐桌上的基因改造食品

| 原料 | 成分 | 食品 |
|----|--------|------------------------------------|
| 黃豆 | 豆粕 | 動物飼料 |
| | 油脂 | 大豆沙拉油、酥油、乳瑪琳 |
| | 大豆卵磷脂 | 麵包、蛋糕、泡麵、健康食品等 |
| | 脫脂大豆 | 素肉、素雞、火鍋料等等 |
| | 直接加工使用 | 豆腐、豆干、豆皮、豆包、豆花、豆腐乳、豆瓣醬、醬油、味噌、黃豆粉等等 |
| 玉米 | 油脂 | 玉米油 |
| | 玉米粒 | 動物飼料 |
| | 玉米粉 | 餅乾、甜筒、玉米片等 |
| | 玉米澱粉 | 麵包、蛋糕、餅乾、速食湯品等 |
| 棉花 | 高果糖糖漿 | 含糖飲料、加工製品等 |
| | 油脂 | 棉籽油 |
| 油菜 | 棉籽粕 | 動物飼料 |
| | 油脂 | 芥花油 |
| 甜菜 | 油菜籽粕 | 動物飼料 |
| | 甜菜糖 | 巧克力、餅乾等 |
| | 甜菜粕 | 動物飼料 |

整理：校園午餐搞非基



每一口的倫理抉擇

選擇**非基改** 守護環境與健康

文 | 陳儒璋 / 《基改追追追》共同作者 · 圖片提供 | 石吉弘、黃嘉琳、倪旻勤、gettyimages、shutterstock

基改作物自1996年面市以來爭議不斷。支持者認為基改作物是人為研發的高科技產品，能提高產量、減少種植成本與增加營養素，氣候驟變造成糧食短缺問題更可因此解套；反對者則批評基改風險高，配套使用的農藥與種子專利權壟斷問題重重，傷害環境生態、危及人體健康與阻撓糧食自主的負面影響都已浮現。

5月20日上午，長期參與台灣無基改運動的學者與民間團體齊聚台北水花園有機農夫市集，向關心基改與食農安全的市民們分享全球基改作物與食品現況，討論消費者的行動方針，好能避開基改的潛藏風險，朝向打造台灣成為有機島的目標前進。民間團體基於非基改理念，已經開始聚集、發揮力量。

除草劑致癌疑慮與農企業壟斷

探討基改作物風險，首先必須關注與其配套使用的農藥課題。長期參與台灣民間非基改運動的台大農藝系榮譽教授郭華仁表示，由於基改作物設計成主要具有抵抗除草劑「嘉磷塞」的能力，因此一開始農友雖然可以有效地用除草劑殺死雜草，但雜草在日後會產生「抵抗嘉磷塞」特性，就必須以更多劑量或其他種類的農藥來解決，導致產生「超級雜草」問題。濫用除草劑影響環境生態，世界衛生組織也已將嘉磷塞列入2A等級對人體可能有致癌風險物質。此外，近年來蜜蜂大量死亡的案例，學界認為與抗蟲基改作物搭配使用的類尼古丁農藥有關。

孟山都等研發基改種子的公司，同時也是重要的農藥生產商，全球高過六成農藥肥料與種子市場掌握在這六大企業手中，更為種植基改作物國家的生產者帶來許多負面影響。

印度自2002年起開始種植孟山都Bt基改棉花，但不久之後，農民們發現田裡出現具抗藥性的害蟲，導致必須施灑其他殺蟲劑。比起傳統非基改棉花，基改棉花還因為專利權問題不能留種，農民每年必須付出3至8倍價格購買基改種子，收成棉花纖維品質卻反而較差。但是當生產者想要回頭改種傳統棉花時，赫然發現選擇變得極為稀少，因為近九成棉花種子掌握在孟山都手上。

因此，年復一年的專利權使用費、機械器材的開銷，又為了消滅防治產生抗性的害蟲必須噴灑

基改作物的潛在風險

- 環境生態：配套使用農藥影響生物、水源、土壤與空氣
- 人體健康：配套使用除草劑嘉磷塞被認定可能有致癌風險
- 企業壟斷：6家跨國農企業掌握九成以上基改種子與專利權
- 糧食自主：大量仰賴進口基改原料的國家將受制於出口國

更多農藥，農民的經濟負擔益發沉重。當欠缺現金的農民向銀行尋求融資借款購買種子資材時，他們面臨的困境則為金融單位不願貸款給小規模農戶，只得轉向高利貸業者借款。一旦天災人禍導致收成不如預期，落入惡性循環之中難以翻身，許多人最終被迫走上絕路。

拒絕基改食材 匯聚的民間力量

看似風生水起的非基改食品浪潮，是長達二十年民間各種深耕能量積累的結果。1996年，里仁公司與名記豆腐合作，推出當時台灣市場罕見的食品級非基改豆腐。里仁副總經理韓敬白表示，里仁的精神是保護自然生態，唯有環境



印度農友為改善經濟大量種植基改棉花，卻因害蟲產生抗藥性，致使產量銳減、品質下降；高價購買種子及專利權使用費，再加上不能留種，造成沉重的經濟負擔。

永續，才能帶來人類健康。基改作物的立基點來自於追求商業收益，在追求利潤極大化下，以違反自然的方式，影響生物的生存權利。



里仁強調保護自然生態，唯有環境永續，才能為人類帶來健康，在加工食品或服飾堅持採用有機或非基改原料。

長期供應里仁豆製品，同時也是台灣非基改食品重要推手的名記豆腐黃孝誠老闆，提到他於1994年在日本吃到香味、品質與口感俱佳的豆腐時，所受到的震撼至今仍印象深刻。回到台灣後，致力於生產非基改豆製品。目前，他與美國5大湖區附近9個州的農友製作食品級非基改黃豆，採取黃豆、玉米、小麥與休耕的4年輪作友善農法方式，確保作物品質也保護環境永續。

雖然台灣至今尚未允許種植基因改造作物，但在2008年幾個民間團體共同聯合發起了「台灣無基改農區運動」，藉由本土農民在自家土地上插牌宣告不種基改作物的行動，建立防火牆，集結抵禦可能被迫開放的壓力。包括花蓮玉里鄉的銀川永續農場、東豐拾穗農場，以及台南後壁區的芳榮米廠，都是最早響應插牌的無基改農區之一。截至今日，共有534戶農友響應，總面積達894.78公頃。

民間的努力和消費者力量確能影響公部門政策，以台灣立法規範學校膳食禁止使用含基因改造生鮮食材及其初級加工品為例，全由志工家長發起的「校園午餐搞非基」行動倡議為開端，亦成為農委會後續推行營養午餐採用「CAS有機農產品標章」、「CAS臺灣優良農產品標章」、「產銷履歷認證標章」、「吉園圃標章」，

如何避開基改食品的風險

1. 吃台灣在地生產的農作物
2. 「有機」一定是非基改
3. 台灣僅核准進口基改黃豆、玉米、棉花、油菜與甜菜的食品原料，購買以上5種商品時，請特別注意來源
4. 基改食品無法從外觀判別，務必詳讀食品標示！
5. 減少食用過度加工的食品
6. 選擇主動標示「非基改食材」的餐廳



以及「台灣農產生產溯源QR Code」之「四章一Q」本土食材的契機。

支持非基改：吃本土、買有機、看標示

2015年底，台灣基改食品標示新制全面上路，要求只要含有基改食品原料就需要強制標示，範圍擴及包裝食品、散裝食品與食品添加物，領有營業登記的店家也納入管制場所。

面對飲食中琳瑯滿目的食品，消費者想要避開基改成分，該怎麼做？韓敬白說，由於台灣目前尚未允許種植基改作物，所以支持台灣在地就是一個好方法。此外，法令規範有機農產品與有機農產加工品不得使用任何基因改造之種子及種苗，因此購買有機產品也會是個好選擇。里仁販售的大豆沙拉油，便以非基改黃豆為原料製成。他也認為，由於基改作物與食品從外觀、口感上難以辨別，看清標示並做出選擇是消費者應該要做的重要功課。

目前餐廳雖然受政府規範必須揭露基改成分，但落實程度並不是那麼完全，消費者如果有疑慮，最好的方式就是主動詢問店家，若含有基改成分的話，就可以拒買或要求標示，以行動讓業者感受壓力進而產生改變。再者，遠離過度加工的食品，也能減少將基改黃豆與玉米吃下肚子的機率。



為捍衛學童飲食健康，由學生家長發起的「校園午餐搞非基」行動，要求基改食物退出校園。

每口食物的倫理抉擇

全球化的浪潮席捲，餐桌上的食物很有可能遠渡重洋而來，黃豆就是一個很好的例子。

中南美洲為了種植基因改造黃豆，大量砍伐原始森林，不僅迫使原住民流離失所，附近地區的居民也深受濫用除草劑之苦，導致社會的不公平與不正義。

從傳統基因改造作物到新近的基因編輯生物，往往聲稱能餵飽世界或是對消費者健康有好處，但事實上我們要做的應該是努力保護傳統種子、維持環境多樣性、減少浪費、均衡攝取各種食物，並學習與自然對話。

我們吃的每一口食物，都是一種倫理抉擇。



經食藥署統計，市面上超過九成七的進口黃豆，都是基因改造，雖然多為飼料使用，但消費者在採購黃豆相關製品時，仍應慎選成分及來源。



今年5月20日，台灣民眾連續第5年參與全球數百個城市串聯，舉辦「反孟山都遊行」活動，上街呼籲保護環境生態與奪回糧食主權。

果醬、果凍和果粒茶的添加物風險

封存甜蜜 水果加工製品怎麼選？

文 | 楊明琦 · 審訂專家 | 文化大學推廣教育部兼任講師陳俊成 · 插畫 | 簡漢平 · 圖片提供 | shutterstock

台灣位於亞熱帶地區，雨量充足，一年四季水果豐美，除品嚐當季酸甜美味，從水果衍伸出的多樣化加工製品，如果醬、果凍或果粒茶飲品，也成為日常飲食的良伴。在採購時，重視健康的消費者應看清成分標示，觀察色澤，盡量選擇少或無化學添加物的水果加工製品。

寶島四季盛產不同水果，為保留當季水果的風味，食品工廠在產季大量採購，後續加工成水果相關製品。然而，水果加工製品為了符合消費者對風味和鮮豔色澤的期待，考量成本與保存期限，並達到統一、大量生產，製程中通常會使用一些化學食品添加物，過量食用可能帶來健康隱憂，選購時不可不慎。

添加物任務：統一風味、增添口感、耐保存

首先，從產地收成的水果經挑選、清洗後，進行糖漬和冷凍，可作為日後製作果醬、果凍和果粒茶的原料。水果原料以大量的糖進行糖漬處理，使之脫水，抑制微生物生長，以利長期保存；而在糖漬過程，坊間業者為了節省砂糖成本和統一水果的風味，通常會添加甜味劑或糖精。



選購果醬類加工品，如果色澤過於鮮豔，需小心添加人工色素的健康風險。

以果醬、果凍和果粒茶等常見的水果加工品製程來說，富含果膠的水果加上合適的糖酸比和膠體（固形粉），是成功的製作關鍵。當製作果醬時，先取定量已糖漬好的果粒，加入糖、酸和膠體熬煮。再以攝氏85度以上熱充填，封蓋再殺菌和冷卻。如果原料，也就是水果本身的天然果膠不足，業者常會加入吉利丁，並用增稠劑增加濃稠感，讓產品口感變得更水嫩Q彈；加入檸檬酸能讓糖、酸風味取得平衡，並幫助果膠凝結。

鮮豔色澤引人食慾 小心人工色素

加工過程中，水果本身色澤不夠鮮豔或產生褐變，可能因為賣相不佳而不受消費者青睞。因此，為了維持色澤，業者會在熬煮時加入保色劑或食用色素。

此外，市售水果加工食品使用的果汁含量超過10%的並不多，一般業者為讓產品達到色、香、味俱全，滿足消費者的味蕾，果凍、果粒茶等含果汁的製品，會另外加入香料、酸味劑補足風味。

果醬或果粒茶氣泡過多，也是消費者在意的面向之一，即使熬煮過程中產生氣泡是自然的現象，但業者多會在裝瓶前添加消泡劑。合法且不過量使用對人體影響不大，但坊間的消泡劑成分複雜，有些人長期過量使用，可能引發腸胃不適或過敏症狀，選購時需特別留意。而台灣高溫多

濕，加上水果不耐久放，為讓保存期限長達18個月以上，在製程中加入防腐劑也極為常見。

水果品質佳、風味足 可減少添加物使用

近年來，國內外討論化學添加物可能引起過敏或腸胃不適等相關研究日漸增加，隨著國人食安意識抬頭，不少業者已嘗試改變，例如在加工時選擇少或無化學添加物，包括提高果汁原汁含量、不使用糖精、食用色素、保鮮劑、消泡劑等，並改用植物萃取或微生物發酵的果膠替代化學合成物。

文化大學推廣教育部兼任講師陳俊成也指出，只要水果原料夠好，以及糖酸比調配得宜，製程中不一定要使用化學添加物。例如家庭自製果醬，熟成的水果已含豐富的果膠，但也因為未添加合成的膠體，成品的膠體強度可能會比市售果醬稍低，呈現較流質、水狀的質地。

無論是早餐來一片塗滿果醬的吐司，閒暇時沖泡果粒茶或吃冰涼Q彈的果凍，甜蜜的水果滋味都能滿足人們的口腹之慾。在愈來愈多消費者注重健康與食安的今日，不少人願意支持少或無添

加物的水果加工品，或是嘗試自己DIY。雖然產品要做到少或無化學添加物的門檻高、價格相對較貴，保存期限也縮短，對消費者的健康與安全卻多了一層保障。

水果（溼）加工流程及其添加物風險



水果加工品安心挑 甜蜜無負擔

1. 看清標示：請詳閱食品成分標示表，若水果原料比例愈高，使用的化學添加物愈少，表示成分愈單純。
2. 觀察顏色是否過於鮮豔：水果經過糖漬及熬煮，色澤會較深。如果水果本身的天然色素就很鮮豔，如桑椹，無須過於擔心；但如果外觀色澤比原本的水果鮮豔，則可能添加食用色素和保色劑。
3. 有氣泡不是劣質品：水果製品熬煮過程產生氣泡是正常的現象。
4. 保存建議：果醬或果粒茶接觸水分與空氣容易產生質變，不耐保存，取用時應避免湯匙沾到水分，並盡速封緊和冷藏。



大自然的精華淬釀 尋找**醱酵** 的極致工藝

文 | Funny Li · 攝影 | 林建豐、石吉弘
圖片提供 | 菩提樹生技

為了研發不加糖、不稀釋、使用有機食材的醱酵液，林福山歷經無數次失敗，終於研究成功，並成為台灣第一家通過慈心有機驗證的醱酵原液製造廠；而這一路來，他與里仁攜手奮鬥，造福了許多人的健康，同時也護持著台灣有機農業的發展。



大清早，「菩提樹生技」創辦人林福山結束阿里山上的農場工作，匆匆返回民雄廠區視察，「半農半X生活」徹底在他身上實踐著。二十多年前，林福山為了家人的健康福祉，投入有機農業研究，並踏進有機農產品加工領域。對林福山而言，農業的上下游是不可分割的，他懷著一生懸命的信念孜孜努力開發有機醱酵原液的用途，期待為台灣有機農業尋找新方向，親眼目睹「有機島」的誕生。

有機農作盛產 投入加工產業找出路

提起林福山踏進有機產業的契機，那要從林家在阿里山上種菇的故事說起。林福山說，早年台灣並無有機或無毒觀念，上一輩怎麼種，下一代就怎麼栽，而家族種菇數十年下來，賺到錢卻把健康賠上了。為了保住性命，林福山當機立斷不再種菇，並在1996年創立了「菩提樹素食餐廳」，與雲林迴善有機農場合作，開始研究有機飲食。

從飲食切入有機市場，林福山陪伴著農友走過台灣有機農法的摸索期，一路上克服了許多產銷問題。隨著2006年有機農業法規實施後，有機農業邁向正軌，看似前景光明，可是在一窩蜂投入後，緊接而來就是盛產的打擊。林福山為了解決滯銷農產，與迴善有機農場合作成立「大世界生態有機農場」，投入有機食品加工產業。



菩提樹生技的四階段微生物菌株發酵工程，必須經過2年以上時間才能完成。



林福山講究慢工出細活，簡直是把醱酵當成一門工藝。

初期，林福山利用五行蔬菜湯來消化過剩產量，但食材成本過高，加上難以克服保鮮狀況，無法解決根本問題。在無計可施之下，林福山求助嘉義大學與環球科技大學，因而接觸了「酵素」。

「酵素需要長時間釀造，且成品能耐久放，甚至放愈久愈好，這正是我想找的答案！」這個發現給了他希望的曙光，立即申請技術移轉，在南投竹山釀造廠進行試驗。

懷抱工藝精神 堅持慢速醱酵

菩提樹生技的醱酵原液採用有機穀物為基底，例如有機米、有機大麥、有機蕎麥等，再使用穀類培養的原液來醱酵各種不同有機蔬菜水果，其與坊間最大不同在於其製造過程必須經過糖漬蔬果、靜置醱酵、醋酸醱酵及厭氧醱酵等四大階段，需要兩年時間熟成。

聽聞林福山談起製程，許多人不免疑惑，何以坊間兩至三個月可完成的醱酵工作，菩提樹生技卻得耗費兩年？林福山解釋，「菩提樹生技醱酵過程除了初期浸泡發芽階段添加些微有機黑糖，其餘階段都仰賴蔬果所含的天然糖分來進行作用。」而坊間大部分的醱酵液產品多添加大量糖液以求順口，這不僅削減了產品的功能性，更讓人體吸收多餘熱量。

林福山說，儘管理念很好，可是不添加糖分或



林福山對於品質要求嚴格，廠內設有檢驗室，從原料、醱酵製程到裝瓶、成品的每個環節都有品管。

香料來調整味道，釀造出來的醱酵原液的氣味卻像餿水，消費者怎能接受？倒掉一桶桶的失敗品，令林福山苦惱了許久後，才發現美味的關鍵在「時間」。

「醱酵就像一門工藝，必須要慢工才能出細活。」他說。當微生物菌緩慢分解纖維、蛋白質、澱粉等，不僅能夠將營養素轉化為人體易吸收的小分子，並能使有機酸與SOD天然抗氧化成分增加，且經過長時間釀製後，醱酵液的酸將被轉換為細緻綿密的香氣，達到口感與風味上的平衡。林福山自豪說道：「菩提樹生技醱酵原液的最大特色，就是愈陳愈香。」因為那滋味是用時光醞釀出來的。

勇於多元研發 中藥也能入醱酵

經過多年研發，除了高果膠含量的火龍果與奇異果等水果不適合用於製作酵素，菩提樹生技開發的品類包含了穀類、百香果、諾麗果、鳳梨、桑椹、芭樂、橘子、藍莓等，可想得到的農產品幾乎都囊括。

特別是針對里仁開發的有機鳳梨、有機蔬果、有機漢方本草、有機諾麗果醱酵原液等，更是經過三年以上熟成的頂級產品，而其中的漢方本草醱酵原液更是坊間所沒有的獨家商品。漢方本草醱酵原液擷取「藥食同源」的概念，在有機蔬菜原料加入了有機紅棗、枸杞、熟地黃、當歸、黃耆、人參鬚等，藉由醱酵過程使營養更易被人體吸收，達到滋補作用。除此之外，里仁也將醱酵剩餘的纖維物質再利用，製成水果軟糖或是本草

養身粉隨手包等週邊商品。「我們將醱酵的好處100%利用，希望讓人們可以用醱酵來保養健康。」里仁開發部同仁楊植三表示。

除了既有的蔬果範疇之外，林福山未來也將朝向研發芽菜或野菜酵素。「苜蓿芽、蕃薯葉、飛機菜、豬母乳等植物含有許多它種蔬菜沒有的營養，如果可以製成酵素粉末，可以更加方便隨身攜帶，就可以讓人們隨時隨地補充了。」

如果要說林福山在創業過程遭遇過什麼困難，從技術移轉的培訓開始，經過兩年時間才完成第一桶醱酵原液，資金周轉期異常漫長，大概是所有創業者最大的惡夢吧。如今事過境遷，林福山談起過往已雲淡風輕。他說：「讓人開心的事業不在於賺很多錢，而是可以幫助許多人，對自己問心無愧，晚上睡覺可以睡得很舒服的。」自2000年投入酵素研發，這份工作不僅幫助林福山重拾健康，也幫助了林福山的媽媽度過了血癌之苦，善念的迴向讓他更加深信，這份工作是他一生不後悔的職志。

達人教你怎麼喝醱酵原液

1. 建議每日30~60cc，分2~3次飲用。可小量直接喝，或以冷開水稀釋5~10倍後飲用。
2. 若想喝起來更加順口，沖調時可依個人口味酌量添加黑糖、蜂蜜等。
3. 建議以瓷器、或玻璃器皿沖調較佳。
4. 胃不好的人，建議飯後稀釋飲用；請勿與藥、茶、咖啡、飲料等一併飲用。
5. 特殊體質，如體弱、孕婦、年老體衰、心臟病、腎臟病、高血壓及重症患者，請先諮詢醫師。

三道把關手續 確保安全無虞

回顧來時路，2006年，菩提樹生技於嘉義水上鄉建廠，2009年順利取得慈心認證成為有機醱酵原液製造廠，到了2011年8月於嘉義縣民雄工業區內擴建，林福山奮鬥多年的有機事業已臻成熟。

從經營素食餐廳到創立食品加工廠，「有機」兩字一直是林福山始終堅持的信念。「殘留在菜葉與果實裡面的物質，像是催大劑、植物性或動物性賀爾蒙等，都是造成現代人易過敏體質，產生性早熟或提高細胞增生風險的主因。」林福山說，如果使用含有農藥的原料，這些有害物質一旦經過微生物菌分解後，成了更容易吸收的小分子狀態，就很可能讓酵素成了覆舟之水，對人體健康產生副作用。

他說：「唯有使用有機蔬果，從食材源頭進行把關，才能確保沒有食安問題。」菩提樹生技特別選用慈心認證單位核准的農產品，不僅在蔬果進廠後自行送驗農藥與重金屬，在醱酵完成過後還會進行一次複檢，最後才將包裝完成的產品送SGS檢驗，實行嚴密的三層檢驗把關。

秉持護生信念 重返農業之路

從早年與迴善有機農場合作，到後來永齡農場、大鵬灣有機諾麗農園，以及通過慈心有機驗證的麻園農場等陸續加入，菩提樹生技以代工或是製作方式，一年可護持數百噸的有機農產。除此之外，林福山也研發將醱酵殘渣做成液肥，在自有的阿里山農場使用，試驗液肥是否有助於淨化長期使用慣行農法的土地。

經過四年多的推廣，嘉義地區已有十多家農場



醱酵殘渣也可再利用，變成有機肥料，推動有機農業發展。

與菩提樹生技合作，開始使用液肥進行有機轉型工作，他們發現在不使用農藥與化學肥料的情況下，有機酵素液肥可使產量增加。對此，林福山感到非常自豪：「我們沒有廢棄物、沒有不良品，所有的產品從頭到尾都可以利用！」

投入食品加工多年後，林福山再次回歸農業。數年前，他重返阿里山上進行林地復育與有機農業工作，在五甲多的檳榔園重新種植下五葉松、黑松、牛樟、茄苳等原生樹木，並且投入最難成功的有機草莓種植（現為有機轉型期）他說：「全省通過有機驗證的草莓不超過十家，這項產品的進入門檻很高，我想替大家找到可獲利的有機農法，讓更多農友有信心投入。」這不是走回頭路，而是再開創一條新的道路。

「土地復育是一件很漫長的工作，我希望台灣可以成為一座健康的有機島。」在林福山的眼裡，台灣農業永遠不只是討論上下游，而是必須滿懷願力才能看得更遠、更廣。

里仁醱酵原液
(鳳梨／蔬果／漢方本草／芭樂／藍莓／諾麗果)

- 原液呈現，無額外添加糖。
- 不含任何人工色素、人工香料及防腐劑。
- 蔬果原料不使用農藥與化學肥料。

從產地到餐桌的每一哩路

物流 有機產業的隱形功臣



文 | 陳儒璋 · 攝影 | 柯瑞克

懷著對大地的感恩，農友投注心力種植有機蔬果。作物收成後，參與產銷的每一份子，必須保障有機的完整性，讓送到消費者手上的每一包菜都值得信任。里仁的有機發展策略，透過專業的農產品物流系統，層層嚴謹的程序，傳遞這份心意，讓大地的生命力在我們日常飲食中延續下去。

站在琳瑯滿目的貨架前、手捧著新鮮潔淨的有機蔬果，我們常興起對農友的感激之情，但串聯農地生產與都會區消費兩端的物流供應鏈卻鮮少為人所關注。事實上，若無有機物流的支撐，有機產業便難以整全。

連結生產與消費的重要環節

在都市裡能輕鬆採買有機生鮮農產品看似容易，其實從產地採收的有機作物必須經過層層嚴謹處理程序，由一群默默與時間賽跑的物流夥伴們執行從儲運、包裝到配送等標準化規範。

根據「有機農產品及有機農產加工品驗證管理

辦法」，負責物流的廠房必須取得有機認證許可。在有機產業中，物流的責任除了正確無誤的運送產品之外，還必須維持有機農產品從源頭到末端品質的一致性，方能建立生產與消費雙方的信任機制。

負責供應里仁農產品的福業國際股份有限公司，是台灣重要的有機物流業者之一。除了里仁，福業也供應餐廳及學校午餐食材。福業總經理李逢祺表示，從找尋農友、管理作物種植、統整客戶訂單、進行產量調節，進入中間端產品驗收、挑選、整理、儲存、包裝、倉儲，以至末端配送等工作，福業公司一手包辦了串聯生產者到蔬果

蔬果理貨流通流程

1. 集貨

有機農產品送至物流廠

運送方式主要有3種：多數農友委託貨運業者，少數生產者會親自運送，亦有由物流廠派車前往產地收貨。需確保有機農產品不與其他慣行農產品混雜運送。



2. 驗收

確認品項與品質

核對生產者與品項是否正確、確認重量與採收日期，最後驗收品質與標註等級。



3. 理貨

挑選與整理

根據客戶供單資訊，了解品項需求與規格，挑選適合出貨的產品。



到店之間所有的流程。（相關流程請見下圖）

層層機制 避免混雜與汙染

位於新北市汐止區的福業公司北區物流廠裡，一群快手快腳的夥伴俐落地將理貨台上的西洋芹、彩椒與高麗菜一一篩選、包裝、標價和裝箱；角落的工作人員忙著輸入資料，確認客戶訂單；另一端的集貨區，一籃籃完成包裝、貼標的有機蔬果，籃身已掛上配達區域名稱，稍後將搬上貨車、送到客戶指定地點。

包裝完成等待出貨的產品會暫放於集貨區內，等待冷藏車的運輸配送。若非馬上出貨，則要盡快移至溫度維持於攝氏3度到7度的冷藏室保存，以維持鮮度。

福業汐止物流廠品管主辦徐國晉解釋，產品送達廠區後首先會進行點驗，確認生產者、品名、重量、採收日期、驗證等級與品質驗收等資訊。之後才能再根據配送客戶供單，由理貨台的工作人員進行挑選、整理與包裝。每整理完一批產品，工作人員會用清水將理貨台擦拭乾淨；若有使用刀具，也會使用清水和酒精進行消毒，並清點有無短少，以防混入產品。

把關從產地到貨架的每一環節

「有機物流最重要的關鍵就在於『避免產品混雜與交叉汙染』」李逢祺說道。這些層層的檢核把關機制，為的就是要確保每批產品單號都能往前追溯產品的生產履歷，避免發生類似「A農友的有機蔬菜」視為「B農友的有機轉型期蔬菜」的錯誤。

經由一層層確認手續和一道道細節執行，做到阻絕汙染、確認品質、保障安全並減少耗損，方能建構起良好的有機物流管理，為「從產地到貨架」的每一哩路嚴格把關。



農友辛勤種植有機蔬果，更需要最後一站——物流的支援，才能成就有機的完整性。

4. 包裝

秤重與標價

將產品包裝成適合運輸與販售的型態，並完成秤重與標價的工作。



5. 倉儲

商品儲存

若短時間內就要出貨，會在集貨區進行短暫停留；倘若是隔天才要處理，便會送至冷藏室中等待。



6. 配送

運送出貨產品

由貨車以冷藏方式配送到商店，溫度維持於攝氏3度～7度之間。



沘原有機農場

場主：吳松志
品項：西瓜、花生、玉米等
地點：雲林縣台西鄉
驗證書字號：慈心有機驗證
TOC-C0023

雲林縣台西鄉沘原有機農場

有機西瓜甜 農友的心意更甜

盛產季節：
4~9月

文 | 黃福惠 · 攝影 | 黃基峰

在雲林縣台西鄉務農的吳沘原與吳松志父子，共同發心、攜手做有機，除了對環境友善，讓自己的人生提升，更讓消費者在盛夏能安心品嚐透心涼的甜美西瓜。

炎炎夏日裡，無論打汁或切盤，西瓜是清涼消暑的代名詞，為了孕育這清甜的夏日滋味，有機農友吳沘原與吳松志父子，從2月中旬便開始做準備。「我們都穿皮鞋下田，真皮的！」他們如此稱呼赤足踩在泥土地上的厚實雙腳。

適地適時 選擇最適合的耕作方式

在農漁業重鎮的雲林縣台西鄉，沘原有機農場是第二個獲得有機認證的農場，也是種植有機西瓜的先行者，1.7公頃的農園中，作物還有玉米、

南瓜、高麗菜和花椰菜等，以四季輪作來保持土壤有機質的平衡；其中西瓜田有4分多地，年產量約1.2萬台斤，因應都會小家庭需求，又以形如迷你冬瓜、個頭小巧的「甜美人」西瓜為大宗。

台西鄉日照充足且土壤為砂質，具栽培西瓜的地利。吳松志說：「2月吹東北季風，瓜苗種在北側，6月吹西南季風種在南側，讓藤蔓順風生長，以免葉片堆疊妨礙光合作用。」澆水只能在太陽下山、土壤降溫後，否則白天過熱的地面會把西瓜燙壞。靠海的台西鄉降雨量不如近山區域，但他們充分利用這個特色，耐心等待西瓜結

果才拉高給水量，逼出甜度。

鄰田汙染挑戰高 跟鄰居做好朋友事半功倍

為維持有機標準，控管環境中的汙染源是一大工程。台西鄉務農者眾，避免鄰田汙染是有機農友的日常要務之一，除了水溝、防風植物和馬路等固定隔離帶，平時也須與從事慣行農業的鄰居打好關係，掌握鄰田噴藥施肥日程，才能在對的時間點拉起圍網強化屏蔽。而顧慮到地表水重金屬含量高，他們以地下水做為灌溉用水，並以同樣水源養一池錦鯉來監控水質與含氧量。

談到西瓜病害的防治，吳汰蓀說：「我們用『藥』，但不像慣行用『毒藥』。」防治蚜蟲，以天然的葵花油、薄荷油、苦楝和無患子乳液作為油劑，並施放自然界的天敵瓢蟲來吃蚜蟲。蠅蛾類的防治，則以蘇力菌抑制卵與幼蟲，並用性費洛蒙誘劑捕捉公蟲，降低交配率；如遇瓜實蠅在果實中產卵，則必須棄果並打碎丟入水中。難以防治的萬割病會造成植株裂藤，須在購買瓜苗時就選擇強勢植株。

在吳汰蓀的兒時回憶中，「我阿公用堆肥種西瓜，沒噴藥，每年一樣收成兩次。」如今農業技術進步了，氣候異常卻成為最嚴峻的挑戰；看著田裡局部捲皺的西瓜葉，吳松志指出今年梅雨季遲遲不見足夠的降雨規模，以致蚜蟲病害嚴重。前幾年為了增加產量、避開雨季，他們曾試圖將西瓜種植期提前，但因每年梅雨季雨量起伏大，最終作罷。



為避免鄰田汙染，吳汰蓀父子煞費苦心，除種植防風植物，掌握鄰居噴藥、施肥時機拉起圍網，才能強化屏蔽。

投入有機 改變人生的虔誠事業

眼見鄰居以慣行種植的西瓜成熟快且收成率高，吳汰蓀卻不羨慕，因為有機農業對他而言是改變人生的虔誠事業。原本做臨時工的吳汰蓀，十幾年前看到慈心在附近農場做有機驗證，好奇之下一腳踏入有機農業。「當時大家都笑我傻，沒噴藥怎有收成？」他從6分地開始種玉米，割草花了2萬元，收成只得1萬元。但一路堅持，農場於2005年取得慈心有機驗證，農務愈做愈有心得，農產通路有保障，經濟狀況大幅提升。

農場穩定後，吳汰蓀把當時在外做事的兒子找回來，吳松志說：「爸問我，做鐵工難道可以做到老？」父子倆對可以做有機農耕都懷著感謝的心，認為投入有機農業不只對環境好，連過往賭博、喝酒的壞習慣都戒了，不僅全家大小飲食變健康，還交到許多良善的朋友。

為有機付出的辛勞，成果自然也展現在農作上。切開汰蓀有機農場的西瓜，汁液飽滿、果肉緊實緻密，甜度充足而平均，連網室裡幫忙授粉的蜜蜂都會為之佇足。「一般慣行西瓜常見週邊果肉甜度下降、口感鬆散，只有中心的果肉緊緻或甜度高，我們的不會！」

品嚐一口有機西瓜，不只瓜甜，農友的心意也甜。



有機農法採用自然方式防治病蟲害，在汰蓀農場，以天敵瓢蟲捕食有機西瓜的害蟲——蚜蟲。

台南 時生永續有機農場

順時而行 搶先品嚐幼嫩黃秋葵

文 | 黃福惠 · 圖片提供 | 時生永續有機農場

隨著夏日到來，稍加川燙即可涼拌食用的黃秋葵，逐漸在餐桌上占有一席之地。時生永續有機農場的場長李惟裕說：「台灣每到夏天就是雨季和颱風季，因為氣候影響，蔬菜作物項少，黃秋葵在夏季蔬菜中占據重要地位。」

二十多年前，李惟裕從嘉義大學農學研究所畢業後，曾以種植用藥比例高的花卉為主，後有感於自身氣喘症狀加重，也相信農友與環境值得更乾淨安全的農法，而於2004年投身有機；因專業度高、願意擔任先鋒與傳承經驗，在業界受到倚重，並於2009年獲頒神農獎，他說：「投入有機，一做就是十幾年！」

他這兩年返回故鄉台南官田，經營時生永續有機農場。占地7.8公頃的農場分為生態區與生產區，應里仁農產開發部門的邀請，其中5分地特別種植秋葵。

嘗幼嫩 良好排水和採摘時間是關鍵

黃秋葵不耐寒，但相當耐熱，一般種植期為每年5至10月。李惟裕說：「秋葵幾乎沒什麼病害，種在空曠通風處即可避免粉蝨和紅蜘蛛的蟲害。土壤有機質高、水分足、通風，秋葵就好吃。」

黃秋葵的食用部位是幼嫩莢果，在種植和採收時，須下功夫防止秋葵過熟而老化。李惟裕舉例，時生農場的土質為粘土，要有良好的排水系統，否則土壤的含水量過高將導致秋葵快速衰老。

採收時機點亦至關重要，莢果不能太小，但長到12公分就要採摘，以免過老；採收作業亦需謹慎，觸摸到莢果上的絨毛將使秋葵容易受損而腐爛。採收季時每日都要勤加巡田、看準時機採收，人力與工資成本頗高。



到了秋天，粉蝨大量增加，讓莢果表面產生凸疣，失去商品價值。「看到粉蝨蔓延，就知道秋葵的產季即將結束。」李惟裕奉行順時而行的哲學，農場命名為「時生」，取自《論語》中「四時行焉，百物生焉」，法自然而行，方得永續。

在時生有機永續農場，不僅可見豐富的生態相，也能舉行露天弦樂演奏會，「我對有機農業的理想，就是『生產』與『生態』和『生活』的交融並存。」於此，李惟裕落實了他心中的願景。

黃秋葵 汆燙後涼拌最爽口！

新鮮秋葵的絨毛柔細挺立，色澤鮮綠時是最佳賞味期；稜角若遇碰撞會局部發黑，但不等於不新鮮。高溫下易變黑，採買後建議以冷藏保鮮。

秋葵具有黏液，若喜歡勾芡口感可以煮久些，喜歡爽脆口感則汆燙一下即可。若搭配其他食材製作料理，可將秋葵先汆燙，在烹飪過程最後加入。亦可裹上薄麵衣，油炸成天婦羅，烹調方式多元。



譜寫茶香與蛙鳴的協奏曲

用有機茶守護水源地 與翡翠樹蛙

文 | 黃福惠 · 圖片提供 | 張正義

位於台北翡翠水庫集水區的綠光農園，有機茶農友陳陸合重視生態、成功守護純淨水源及翡翠樹蛙的棲息地。



知道新北市坪林區一帶棲息著保育類特有種「翡翠樹蛙」的人，恐怕不多。坪林綠光農園的主人陳陸合說：「小時候會在這附近看到不知名的蛙類，回來種有機茶，才開始認識翡翠樹蛙。」

茶鄉坪林同時是翡翠水庫的水源地。多數在地茶農施行慣行農法，除了施用農藥與化肥所造成的環境危害，以除草劑強力除草更不利水土保持，容易令土石連同有毒物質被雨水沖刷進水庫。慣行農法既汙染大台北地區用水、又有縮短水庫壽命之虞。

十幾年前，陳陸合從松下電器退休，打算回坪林山上種有機茶時，父母與太太曾大力反對，「因為務農實在太辛苦了！」然而，思及重要水源地因茶產業所承受的汙染，他還是義無反顧投入。他於2006年回鄉，除了自家原有3分地，更陸續租下曾採行慣行農法的茶園，如今已有十幾處茶園轉為有機，面積約3公頃。鏗而不捨努力多年，家人也轉為支持，連太太與兒子都加入工作。

讓生態平衡 支持復育翡翠樹蛙

為了降低對環境的衝擊，陳陸合只在部分茶園施有機肥；為了水土保持，在相對空曠處用割草機，茶樹周遭則以人工拔草；對蟲害不使用防治資材。他說：「做到生態平衡，物種豐富了，自然會出現害蟲的天敵，如黃頭鷺等。」

對陳陸合而言，有機種出來的茶葉不僅甘甜，

保育類的翡翠樹蛙更在此得到復育，是莫大的收獲。其實，在坪林一帶因環境改善而受惠的，還有台灣藍鵲、穿山甲等保育類動物；2011年，林務局與慈心推動綠色保育標章，綠光農園以復育數量稀少的在地特有種翡翠樹蛙為目標，並於2013年取得綠保標章，成為全台第二個授證對象。

起初，陳陸合在茶園旁的積水塑膠桶裡發現翡翠樹蛙的卵和蝌蚪；之後更進一步在各茶園設置水桶、於桶上打洞，以免水桶遇雨滿水時讓卵和蝌蚪流掉，並放入菜葉供蝌蚪食用。因為這樣的用心，他觀察到翡翠樹蛙變多了。翡翠樹蛙是夜行性動物，傍晚時會出現在茶園附近的草叢或樹叢裡。由於牠們不怕人，在夜間會接近有光的地方，茶園旁的農舍經常能聽到鳴叫聲，繁殖高峰期更是熱鬧。

「我常幫翡翠樹蛙拍照，看到牠們就像看到自己的孩子一樣。」雖然做有機茶收入有限，但看到產業與生態環境的共好，陳陸合一路走來，只有歡喜做、甘願受。

認識翡翠樹蛙

台灣特有種保育類，1983年在翡翠谷（後來的翡翠水庫）被發現而得名，為體長約5~8公分的中大型樹蛙，分布於北部南、北勢溪流域以及宜蘭低海拔山區。背部翠綠，腹部為白色，全身遍布小突起，眼睛上方與前後有金色線條。全年皆可繁殖，但其生存受到棲地開發與農藥施用的威脅。



更多慈心綠色
保育計畫故事

水果甜品自己做

酸甜水果味

沁夏下午茶

文 | 編輯部 · 食譜設計及示範 | 郭馥瑤 (咚咚)
攝影 | 石吉弘

盛夏午后，自己動手做涼飲和點心，巧妙搭配新鮮水果、有顆粒的果醬、果凍、果乾或蔬果醱酵原液，讓豐富的酸甜口感繽紛一整個夏天。

藍莓醱酵氣泡飲

微氣泡的白麥汁調入藍莓醱酵原液和柚子醬，再加入梅子果凍，讓健康的醱酵原液令人驚豔。

材料：藍莓醱酵原液20ml、白麥汁300ml、梅子果凍1盒、柚子醬2大匙

作法：

1. 梅子果凍切塊狀後備用。
2. 混合藍莓醱酵原液、白麥汁和柚子醬。
3. 再倒入梅子果凍即完成。

清爽水果沙拉醬

以甜蜜鳳梨和柚子果醬，加新鮮帶皮蘋果調和的沙拉醬，富含維他命C，是蔬果沙拉的健康好搭擋。

材料：鳳梨果醬30g、柚子醬10g、新鮮蘋果100g、沙拉醬100g

作法：

1. 取一顆蘋果切塊，以食物調理棒攪碎拌入沙拉醬。
2. 再將其他所有果醬混合，即完成。

藍莓醱酵原液





地瓜圓椰奶摩摩啫

以果乾、奇亞籽及地瓜圓，取代傳統精緻澱粉的彩色配料。並以黑糖、椰奶，帶出清新自然的甜味香氣。

材料：地瓜圓（冷凍食品）數顆、奇亞籽1大匙、果乾1大匙、黑糖醬1大匙、有機椰奶7% 100ml

作法：

- 1.滾水燙煮冷凍地瓜圓，待地瓜圓浮在水面即可撈出淋上少許黑糖醬，防止黏在一起。
- 2.奇亞籽放入開水泡發。
- 3.乾果切碎備用。
- 4.準備一個玻璃碗，將配料依喜好放入，再淋上黑糖醬和椰奶即完成。

有機椰奶



水果多多披薩

運用果醬、果凍、果乾，創造多重口感的輕食下午茶。建議依個人口味調整水果製品，避免糖分攝取過高。

材料：草莓大黃果醬2大匙、有機桑椹果粒凍1盒、有機紅蘋果脆片4片、全果蔓越莓乾1大匙、加州有機葡萄乾1大匙、吐司4片

作法：

- 1.先將吐司烘烤上色。
- 2.吐司抹上果醬、果凍塊、再撒上蘋果碎片、果乾即完成。

草莓大黃果醬



莓果豆漿燕麥

藍莓、燕麥和堅果的完美組合，佐以無糖豆漿，具飽足感。若擔心糖分過高，藍莓果醬請酌量使用。

材料：燕麥4大匙、無糖豆漿200ml、綜合堅果2大匙、藍莓果醬2大匙、冷凍藍莓適量

作法：

- 1.燕麥放入馬克杯中、加入豆漿拌勻。
- 2.將作法1放入鍋煮，加熱2分鐘後取出拌勻。
- 3.加入藍莓果醬、堅果及新鮮藍莓後即可品嚐。

藍莓果醬



給新生兒最安心的祝福

來自純淨土地的有機棉

有機棉花必須為非基改種子，在不使用農藥、除草劑、落葉劑、化肥的純淨土地生長。里仁架上的Baby服飾用品堅持使用有機棉花、特殊機能纖維。穿起來柔軟舒適，夏天透氣吸汗、冬天保暖。

文 | 編輯部 · 攝影 | 石吉弘

長頸鹿夏季禮盒

100%有機棉短袖連身服、厚圍兜、小方巾；
100%有機棉表布的搖鈴、與添加彈性紗的短襪，是給周歲寶寶最安心的祝福。



有機棉呼吸抗蟎防蚊毯

布料組織結構特殊、透氣性高，非常適合做寶寶蓋毯、包巾使用。在有機棉中更加入產自法國的防蚊防蟎草本原料，以天然安全的方式防護蚊蟲及塵蟎，保護孩子健康。



新生兒紗布短肚衣

使用100%有機棉精梳紗，布料柔軟細緻、吸汗透氣。紡織過程不漂白、不染色、無螢光劑、甲醛等有害物質殘留。紗布衣縫線全部內藏不外露，更服貼舒適。



六層紗防踢被

有機棉與竹纖維混紡的「六層紗」織花布料，組織細密、觸感溫潤。防踢被運用每層布料不同孔隙大小，保溫蓄熱；利用竹纖維達到吸濕透氣，四季皆宜。竹纖維當中的「竹琨」，更有抗菌抑菌、防臭、防蟎防蟲的效果。

去哪買



天天里仁官網

飽含大地豐饒滋味

觀心農場 有機綠茶包

使用來自台東鹿野高台的青心烏龍製成綠茶，韻味淡雅、入喉回甘。

新峰茶園

有機阿薩姆紅茶

採自堅持使用有機農法的台東鹿野新峰茶園，樹齡超過50歲的台茶8號阿薩姆紅茶大葉種。特性溫潤，熱泡茶香濃郁、冷泡甘甜順口。

里仁 有機濾掛式咖啡（藍山/炭燒）

在溫差大的高海拔地區有機種植，不但守護雲南清淨水源，咖啡風味更濃郁。炭燒風味擁有純粹極致的炭焙香氣，濃郁、苦香，適合當花式咖啡基底；藍山風味細膩，口味清香，微酸、柔順、甘而滑口、適合當黑咖啡飲用。

有機咖啡豆

卡塔摩納咖啡豆產自秘魯熱帶雨林高海拔處。以中深度烘焙，帶有堅果、烤杏仁香。口感溫潤滑順，喝起來除了帶有巧克力、焦糖餘韻，還藏有優雅酸味。



個人淨塑的一小步 地球潔淨的一大步

保鮮膜、塑膠袋、免洗餐具、吸管……在便利日常的同時，卻造成環境的沉重負擔。每一個人，每天只要做一點改變，世界的樣貌就會不一樣！

里仁 生物可分解紙杯

杯內淋膜使用PLA材質，是100%生物可分解紙杯。使用後掩埋可自然分解，當成一般垃圾燃燒也不會產生汙染。冷、熱飲皆適用（建議溫度-25°C~90°C）。



櫻桃蜜貼 彩棉布衛生棉

內裡是天然彩棉，不用擔心染料、螢光劑跟重金屬，讓肌膚自由呼吸。用40支紗織成，觸感細緻柔順，沒有異物感。表布花色繽紛，讓生理期也能多彩輕盈。（網購專賣）

隨行杯（完美搭配組）

100%植物原料，安心無毒。杯口彎曲弧度方便咖啡茶包濾掛，也可搭配咖啡、茶葉專用過濾杯，使用超方便！冷、熱飲皆適用（建議溫度10°C~100°C）。（網購專賣）



不鏽鋼吸管

醫療用品等級製作程序，經過研磨、拋光、鈍化處理與高溫殺菌消毒。鎳含量比一般不鏽鋼高，耐酸、耐鹼、抗腐蝕特性佳，喝甜、喝酸都合適。搭配專用吸管刷，清潔好輕鬆。（網購專賣）



竹君子 環保牙刷

刷柄材質使用生長快速、3年即可採收的孟宗竹；刷毛採用有抑菌效果的備長炭尼龍毛，讓我們從一天的開始，就減少碳排放及降低環境傷害。



蜂蠟保鮮膜

由有機棉布、蜂蠟、有機荷荷芭油及天然樹脂製成，可安心包覆食物、碗盤。水洗陰乾後可重複使用，方便代替保鮮膜、也可包蔬果、麵包、烘培點心等冷食。（網購專賣）



好心情湯匙 超值七件組

100%植物原料，不含塑化劑、雙酚A，安心無毒。雙頭兩用，大匙方便吃飯喝湯、小匙適合餵寶寶副食品、或做果醬匙、飲料攪拌棒用。（網購專賣）



保鮮盒四件禮盒套組

100%植物原料，不含塑化劑、雙酚A，安心無毒。P型溝槽讓盒身與上蓋緊密貼合，防止食物湯汁滲漏，最適合外出、野餐時使用。（網購專賣）

去哪買



天天里仁官網

從校園到餐廳

支持**非基改**的飲食行動

編譯 | 陳儒璋 · 圖片來源 | gettyimages

基因改造生物和食品近二十年來爭議未定，消費者想維護飲食自主選擇權利，要求資訊更加透明、公開是不二法門。

基改對環境生態、傳統文化與在地經濟帶來的影響值得關注，美國學校與墨西哥主廚由教育與倡議的角度切入，提出不同的行動方案。

吃的有意識 美國學校午餐關注基改議題

近年全球興起「產地到餐桌」飲食教育風潮，強調當地當季、非基改與環境永續食材。2014年，位於美國明尼蘇達州明尼納波里市等地的學校，從56,000份校園午餐著手，將11月5日訂為「關切基改日」（GMO Awareness Day），除了提供學生非基改午餐的選項，亦邀請家長與社區民眾參與基改議題討論。

由於其中一個支持使用基改原料的食品公司總部就設在明尼納波里市郊，不少學生家長工作與收入來源與該公司相關，讓行動顯得深具意義。負責的教師們表示，站在教學的立場，無論看待基改的態度如何，都應該了解食物的來源，才能對自己的選擇負責。

這股教育行動風潮蔓延到西岸，2015年9月，加州馬林郡兩所學校在「綠識廚房」（The Conscious Kitchen）計畫協助下，五百多位學生品嚐由當地當季、非基改和有機食材烹調而成的午餐。而由美國西岸的一位母親發起、獲得全球許多家長響應的非基改孟山都遊行，具體提出「基改標示」及「學校午餐搞非基」等訴求，也是重要的行動倡議。

保護文化 知名墨西哥主廚聯手捍衛傳統玉米

玉米是墨西哥的傳統糧食與經濟作物，也衍生

出該地區的独特文化。當美國農藥、種子大廠「孟山都」在墨西哥提出基改玉米種植申請，居民紛紛提出對原生品種和環境可能遭受污染的憂慮。

2015年9月，基於保護生物多樣性與傳統文化立場，82位墨西哥知名主廚公開表達對於政府欲開放種植基改玉米的憂心。主廚們認為，選擇食物是基本人權，而身為廚師的天職之一，應該運用自身影響力來保護本土環境與傳承文化的作物，挺身捍衛傳統玉米餅是再自然不過之事。雖然，教育消費者體認基改作物風險的戰鬥之路漫長且艱險，但這正是公眾人物責無旁貸的義務。

這場由主廚與民間團體協力的行動，於一年多後獲得初步的進展。2017年墨西哥法院以考量對環境生態的影響，決定維持基改玉米種植禁令；其後，最高法院以孟山都未正面回應質疑為由，拒絕審查所提交之上訴資料。



為保護本土環境及傳統文化，墨西哥民眾發起反孟山都遊行，呼籲大眾關注基改食品可能造成的風險。

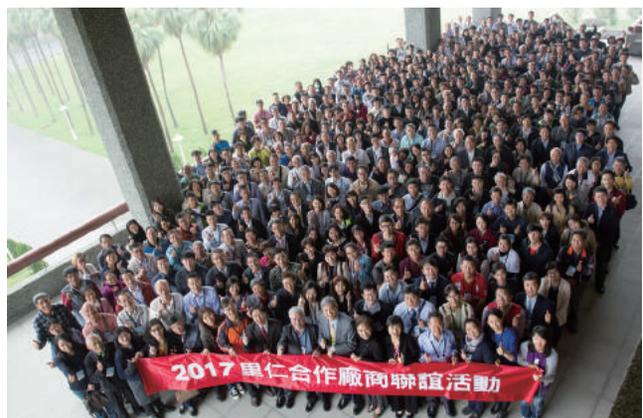
里仁與廠商攜手打造善循環

文 | 編輯部 · 圖片提供 | 里仁

里仁2017廠商聯誼會 歡喜大集合

里仁公司深耕台灣19年，於今年4月13日舉辦二年一度的廠商聯誼會，感謝廠商長期支持里仁，並分享彼此共同努力的成果與未來的展望。

雖然當天全台飄著細雨，但是參與嘉賓突破往年，高達383人。眾多廠商難得相聚，活動會場就像是廠商的同樂會。本屆主題「誠信立足台灣 攜手邁向國際」為現在與未來立下最好的期許。廠商們透過這個活動，對里仁的理念有了更深刻的理解，也藉此結交志同道合的夥伴，對未來的發展充滿期待。



透過「廠商聯誼會」，讓與會嘉賓深刻理解里仁的理念及未來展望，並共享努力的成果，也讓廠商間有互動的機會。



2017年7月 里仁更新商品誠信分級

為了具體呈現友善農業的精神，並方便消費者更易辨識與選購，里仁自2017年7月更新里仁商品誠信分級。

全新的里仁商品誠信分級將從過去的四級（有機、優質、良質、安全）調整為三級（有機、優質、良質），詳細商品誠信分級請見本刊31頁。

找回天然真實的共同心願

里仁商品規範/上架流程/誠信分級

在里仁，商品從來就不只是商品，而是我們找回天然真實的共同心願。不使用農藥化肥，回歸天時、地力、生態智慧的耕作後，不如預期的歉收或過盛是有機農友常需面對的難題。這些蔬果由農友細心照料、天然長成，不論長相與大小，全都充滿了大自然的營養。

為了愛惜這些天然美味，並支持農友持續有機耕作，里仁跨入農產加工，協同廠商突破技術瓶頸，努力以少加工層次及盡量少化學添加物的處理方式，保留良美好物的真實本味。

為了守護這一方土地，里仁鼓勵用品廠商選用容易分解、對人體與環境少危害的友善成分來降低對生態的衝擊。由原料成分、生產流程到成品，里仁委託「慈心有機驗證（股）公司」透過定期查驗與不定期抽檢，嚴格把關，共同為鄉土萬物的永續用心。

里仁加工食品規範

原料

- 優先使用本土有機、天然食材或原料。
- 原料需是新鮮、不含基因改造成分、符合里仁分級標準，並可追溯其來源。
- 油脂原料不得含氫化製成的反式脂肪酸。
- 鼓勵使用未經化學加工的澱粉。
- 醬油原料需是無防腐劑、無人工調味劑的純豆釀造醬油。
- 為愛護動物，不使用蛋、豬油做為食物原料。

添加物

- 在衛福部公告可合法使用的808項食品添加物中，里仁上架食品可使用之食品添加物僅限106項。
- 禁用防腐劑、漂白劑、保色劑、人工色素、合成香料等68種食品添加物。
- 其他七百餘項法定可用之添加物，則需專案申請並依國內外相關研究報告進行審定。

*里仁規範2017年6月修訂

里仁加工食品 / 用品審定流程



開發緣起

1. 為調節有機及天然栽種農作產銷狀況
2. 為減少日用品的環境衝擊
3. 為照顧弱勢族群或生態保育
4. 廠商/農友推薦
5. 消費者建議



初步評估

1. 優先採用本土有機/天然耕作農產品
2. 成分、配方有助於友善大地或生態保育
3. 認同慈心與誠信的理念
4. 符合國家相關安全衛生法規



配方測試與確認

1. 配方須符合里仁「少或無食品添加物」或友善環境的原則
2. 測試食品口味、用品效用
3. 考量使用便利性



書面審查

1. 原料安全證明：農藥殘留、重金屬、微生物、毒物、二氧化硫等檢測
2. 原料來源、原料等級
3. 配方、製程
4. 生產環境

誠信分級

為支持農友順利走過有機轉型期、鼓勵廠商採用有機原料，在原料及產品符合國家標準及衛生法規之外，里仁特別根據原料等級與產製條件進行商品標示分級，方便消費者選購參考，並努力在生產者與消費者之間建立互信基礎。

| | 良質 | 優質 | 有機 |
|-------|--|---|--|
| 農產品 | 以無或減農藥化肥、不使用除草劑方式栽培，且未檢出農藥殘留的農產品。 (為推動友善農業，上述農產品如因環境不可抗力因素，檢出低於法令容許量上限之微量農藥殘留，將誠信公告說明。) | 1.以無農藥/化肥/除草劑方式栽培，且未檢出農藥殘留的農產品。 2.尚未取得農委會核可文件的進口有機農產品。 | 1.經國內有機驗證合格的有機農產品/有機轉型期農產品。 2.經農委會審查核可的進口有機農產品。 |
| 加工食品 | 1.所有食品不使用基因改造原料。 (註) 2.符合里仁「少或無食品添加物」加工規範。 | 1.有機/有機轉型期原料，或不使用農藥化肥且無農藥殘留之原料，佔總原料50%以上。 2.所有食品不使用基因改造原料。 (註) 3.符合里仁「少或無食品添加物」加工規範。 | 1.有機/有機轉型期原料佔總原料重量或體積95%以上。 2.所有食品不使用基因改造原料。 3.符合里仁「少或無食品添加物」加工規範。 |
| 清潔保養品 | 1.原料成分符合對人體相對較少危害、對環境友善、易分解原則，經評鑑單位審查通過。 2.不使用奈米技術。 | | 依國際驗證為「有機」之產品，經評鑑單位審查通過。 |

註：所有食品不使用基改原料（但少部分高層次加工，不含轉殖基因片段之原料除外，如沙拉油、醬油。）

*為全面支持友善農耕，里仁誠信分級2017年6月修訂。



里仁好聚點

| 縣市 | 區鄉鎮 | 門市名稱 | 地址 | 電話 | |
|-----|-------|--------------|---------------------|-----------------|--------------|
| 台北市 | 松山區 | 台北旗艦店 | 南京東路四段 143 號 | 02-8770-7288 | |
| | | 里仁服飾 | 南京東路四段 141 號 1 樓 | 02-2545-1068 | |
| | | 里仁書軒 | 南京東路四段 141 號 2 樓 | 02-8712-8491 | |
| | | | 民生圓環店 | 三民路 97 號 | 02-2761-2779 |
| | 中正區 | 武昌博愛店 | 武昌街一段 62 號 | 02-2383-2765 | |
| | | 南昌南門店 | 南昌路一段 33 號 | 02-2322-2175 | |
| | 中山區 | 大直北安店 | 北安路 598 號 | 02-2532-1767 | |
| | | 伊通公園店 | 伊通街 55 號 | 02-2517-6307 | |
| | | | 龍江榮星店 | 龍江路 256 號 | 02-2509-5978 |
| | 大同區 | 雙連捷連店 | 民生西路 80 號 | 02-2550-7291 | |
| 大安區 | | 大安安和店 | 安和路一段 135 巷 32 號 | 02-2701-0869 | |
| | | 忠孝復興店 | 忠孝東路三段 225 號 | 02-2711-9239 | |
| | | 金華金山店 | 金華街 181-1 號 | 02-2321-1787 | |
| | | 公館台大店 | 羅斯福路三段 283 巷 24 號 | 02-2364-5581 | |
| 信義區 | 莊敬北醫店 | 莊敬路 339 號 | 02-7739-7748 | | |
| | 永吉中坡店 | 永吉路 524 號 | 02-7729-8578 | | |
| 士林區 | 天母中山店 | 中山北路六段 235 號 | 02-2832-6648 | | |
| | 士林中正店 | 中正路 283 號 | 02-2881-6629 | | |
| 北投區 | 關渡喬大店 | 大度路三段 165 號◆ | 02-2858-2626 | | |
| | 內湖區 | 內湖捷連店 | 成功路四段 182 巷 6 弄 1 號 | 02-8792-0527 | |
| | | 東湖市場店 | 東湖路 106 巷 10 號 | 02-2631-1492 | |
| 文山區 | 萬芳興隆店 | 興隆路三段 65 號 | 02-2932-9036 | | |
| | 基隆市 | 中正區 基隆信二店 | 信二路 289 號 | 02-2426-0292 | |
| | | 安樂區 基隆安樂店 | 安樂路 2 段 233 號 | 02-2432-9023 | |
| 新北市 | 板橋區 | 板橋中正店 | 中正路 249 號 | 02-2271-0699 | |
| | | 板橋江子翠 | 文北路二段 328 號★ | 02-7746-2355 | |
| | 新店區 | 新店大坪林 | 北新路三段 114 號★ | 02-7746-2665 | |
| | | 新店中華店 | 中華路 53 號 | 02-2910-9665 | |
| | 永和區 | 永和中山店 | 中山路一段 161 號 | 02-7746-3436 | |
| | | 永和永貞店 | 永貞路 229 號 | 02-2929-3769 | |
| | 中和區 | 板橋漢民店 | 漢民路 423 號 | 02-2221-2397 | |
| | | 中和興南店 | 興南路一段 110 號 | 02-7729-5788 | |
| | 樹林區 | 三峽學成店 | 學成路 746 號 | 02-2680-3938 | |
| | | 三重區 | 正義北路 341 號 | 02-2982-7388 | |
| 新莊區 | 新莊新泰店 | 新泰路 68 號 | 02-8993-2434 | | |
| | 淡水區 | 淡水老街店 | 中正路 240 號 | 02-2623-0042 | |
| | 汐止區 | 汐止站前店 | 南昌街 23 號 | 02-2691-7569 | |
| 桃園市 | 龜山區 | 林口復北店 | 復興北路 6 巷 16 號 | 03-275-5489 | |
| | 桃園區 | 桃園大興店 | 大興西路二段 99 號 | 03-302-8469 | |
| | | 桃園和平店 | 和平路 128 號 | 03-339-4304 | |
| | | 桃園大業店 | 大業路一段 369 號 | 03-325-8290 | |
| 蘆竹區 | 南坎中山店 | 中山路 18 號 | 03-212-0569 | | |
| | 南坎忠孝店 | 忠孝西路 40 號 | 03-271-2278 | | |
| 中壢區 | 中壢中美店 | 中美路二段 114 號 | 03-426-5950 | | |
| | 中壢慈惠店 | 慈惠三街 141 號 | 03-280-6399 | | |
| 龍潭區 | 龍潭華南店 | 華南路一段 113 號 | 03-275-3367 | | |
| | 楊梅區 | 楊梅新農店 | 新農街 172 號★ | 03-275-3329 | |
| 新竹市 | 東區 | 新竹清大店 | 忠孝路 43 號▲ | 03-571-2268 | |
| | | 竹科關新店 | 關新二街 92 號 | 03-578-5263 | |
| | 北區 | 新竹林森店 | 林森路 289 號 | 03-522-5850 | |
| | | 新竹經國店 | 經國路二段 147 號 | 03-533-9151 | |
| 新竹縣 | 竹北市 | 竹北縣府店 | 光明二路 129 號 | 03-558-8695 | |
| | 湖口鄉 | 湖口民族店 | 民族街 82 號 | 03-590-6798 | |
| 苗栗縣 | 苗栗市 | 苗栗北安店 | 北安街 17 號 | 037-371-616 | |
| | 苑裡鎮 | 苑裡新興店 | 新興路 54 號 | 037-855-456 | |
| | 竹南鎮 | 竹南光復店 | 光復路 128 號 | 037-775-266 | |
| 台中市 | 西屯區 | 台中旗艦店 | 台灣大道二段 657 號 | 04-2329-8900 | |
| | | 西屯中科店 | 西屯路三段 148-9 號 | 04-2462-9986 | |
| | | | 西屯逢甲店 | 西屯路 2 段 296-6 號 | 04-3707-4958 |
| | 大雅區 | 大雅民生店 | 民生路一段 216 號 | 04-3707-3533 | |
| | | 南區 | 台中忠明店 | 忠明南路 780 號 | 04-2265-5681 |
| | | | 台中學府店 | 學府路 141 號 | 04-2223-1522 |
| | 北屯區 | 北屯昌平店 | 昌平路二段 31 巷 21 號 | 04-2422-4923 | |
| | | 北屯崇德店 | 崇德路二段 45 號 | 04-3501-8799 | |
| | 北區 | 台中北平店 | 北平路一段 24 號 | 04-2295-5877 | |
| | | 台中學士店 | 學士路 285 號 | 04-2208-7848 | |
| 南屯區 | 南屯公益店 | 公益路二段 600 號 | 04-2258-1675 | | |
| | 南屯東興店 | 東興路二段 35 號 | 04-2475-5684 | | |
| 太平區 | 太平宜昌店 | 宜昌路 560 號 | 04-2278-5875 | | |
| | 大里區 | 大里成功店 | 成功二路 114 號 | 04-2491-1338 | |
| | | 大里益民店 | 益民路二段 329 號 | 04-2487-5655 | |
| 豐原區 | 豐原廟東店 | 信義街 145 號 | 04-2513-0555 | | |
| | 東勢區 | 台中東勢店 | 豐勢路 388 號▲ | 04-2587-7395 | |

| 縣市 | 區鄉鎮 | 門市名稱 | 地址 | 電話 |
|-----|----------|-------------|-----------------|--------------|
| 台中市 | 清水區 | 清水星海店 | 星海路 11 號 | 04-2622-9175 |
| | 大甲區 | 大甲鎮瀾店 | 鎮瀾街 180 號 | 04-2687-2666 |
| 宜蘭縣 | 宜蘭市 | 宜蘭中山店 | 中山路三段 174 號 | 03-933-4268 |
| | 羅東鎮 | 羅東站前店 | 和平路 104 號 | 03-954-4461 |
| 花蓮縣 | 花蓮市 | 花蓮中華店 | 中華路 243 號 | 03-831-5295 |
| | 南投縣 | 南投彰南店 | 彰南路一段 1152 號 | 049-224-4163 |
| | | 埔里鎮 | 埔里中正店 | 049-298-3556 |
| | | 草屯鎮 | 草屯碧山路 | 049-236-2898 |
| 彰化縣 | 彰化市 | 彰化民族店 | 民族路 543 號 | 04-722-1747 |
| | | 彰化曉陽店 | 曉陽路 33 號 | 04-706-0300 |
| | | 彰化三民店 | 三民路 407 號 | 04-729-0399 |
| 員林鎮 | 員林育英店 | 育英路 85 號 | 04-831-4745 | |
| | 和美鎮 | 彰化和美店 | 德美路 306 號 | 04-706-2968 |
| 雲林縣 | 斗六市 | 斗六後驛店 | 慶生路 8 號 | 05-534-8708 |
| | | 斗六中山店 | 中山路 392 號 | 05-536-2135 |
| 虎尾鎮 | 虎尾公安店 | 公安路 178-6 號 | 05-636-3938 | |
| | 嘉義市 | 東區 嘉義民族店 | 民族路 122 號 | 05-277-8899 |
| | 西區 嘉義金山店 | 金山路 106 號 | 05-283-3924 | |
| | | 嘉義中山店 | 中山路 475 號 | 05-223-0108 |
| 嘉義縣 | 朴子市 | 太保縣府店 | 朴子七路 210 號 | 05-362-7371 |
| 台南市 | 麻豆區 | 麻豆中正店 | 中正路 75 號▲ | 06-571-9444 |
| | 佳里區 | 佳里文化店 | 文化路 322 號 | 06-723-8279 |
| 新營區 | 新營文化店 | 中山路 111 號 | 06-635-6935 | |
| | 東區 | 台南林森店 | 林森路二段 148 號 | 06-275-1993 |
| | | 台南裕農店 | 裕農路 958 號 | 06-331-8559 |
| | | 台南崇明店 | 崇明路 405 號 | 06-289-8959 |
| 南區 | 台南文南店 | 文南路 67 號 | 06-265-0682 | |
| | 安南區 | 台南安中店 | 安中路三段 223-5 號 | 06-247-8998 |
| 永康區 | 永康南店 | 中山南路 120 號 | 06-303-8898 | |
| | 歸仁區 | 台南歸仁店 | 民權南路 6 號 | 06-703-0181 |
| 高雄市 | 三民區 | 高雄旗艦店 | 大順二路 417 號 | 07-384-0701 |
| | | 三民河堤店 | 民族一路 543 巷 30 號 | 07-345-9965 |
| | | 自由高醫店 | 自由一路 89 號 | 07-322-1419 |
| 新興區 | 新興美蘭店 | 中正北路 57 號 | 07-281-8599 | |
| | 新興中正店 | 渤海街 70 號 | 07-222-7976 | |
| 苓雅區 | 苓雅英明店 | 英明路 149 號 | 07-716-8889 | |
| | 苓雅文化店 | 廣州一街 147 號 | 07-976-8665 | |
| 鼓山區 | 鼓山華樂店 | 華樂路 42 號 | 07-586-9898 | |
| | 高美術館店 | 美術南三路 205 號 | 07-555-4458 | |
| 楠梓區 | 後昌昌光店 | 慶昌街 22 號 | 07-362-5789 | |
| | 小港區 | 小港漢民店 | 漢民路 711 號 | 07-806-7769 |
| 左營區 | 左營華夏店 | 華夏路 761 號 | 07-346-0188 | |
| | 左營至聖店 | 至聖路 248 號 | 07-558-8959 | |
| 岡山區 | 高雄岡山店 | 岡山路 438 號 | 07-622-2266 | |
| | 鳳山區 | 鳳山捷連店 | 自由路 368 號 | 07-742-0678 |
| | | 鳳山曹公店 | 曹公路 47 號 | 07-745-0989 |
| | | 鳳山五甲店 | 五甲三路 115 號 | 07-811-8599 |
| | | 文山青年店 | 青年路二段 495 號 | 07-767-8959 |
| 林園區 | 林園忠義店 | 忠義一街 29 號 | 07-976-5416 | |
| | 旗山區 | 高雄旗山店 | 德昌路 55 號 | 07-661-8319 |
| 美濃區 | 美濃成功店 | 成功路 139 號★ | 07-972-1561 | |
| | 澎湖縣 | 馬公市 澎湖馬公店 | 朝陽路 128 號 | 06-926-6997 |
| 屏東縣 | 屏東市 | 屏東建豐店 | 建豐路 192-1 號 | 08-738-0106 |
| | | 屏東復興店 | 棒球路 186 號 | 08-753-8726 |
| | | 屏東廣東店 | 廣東路 902 號 | 08-732-3682 |
| 台東縣 | 台東市 | 台東更生店 | 更生路 308 號 | 089-348-980 |

週一 ~ 週六 | 10:00 ~ 21:30 週日 | 10:00 ~ 18:00

各店營業時間略有不同，請致電各門市詢問
或上官網查詢。◆符號為加盟店

▲符號為遷移後新址 ★符號為新開幕之分店

宅配服務 | 於門市單筆消費(生鮮、冷凍、冷藏除外)

滿三千元免運費(限配送一處一件)，請洽門市。

每一天，更安心的選擇！

天天里仁網站 www.leezen.com.tw
 網站訂單與出貨客服：(03)271-3568
 產品諮詢客服：0800-300-011；
 (02)8712-8236



天天里仁官網/網購